

特集 | 地域で守る「命」

今月号は、7月18日に栃尾文化センターにて開催された令和元年度地域福祉講演会「あなたの大切な人にできること～“ココロ”を健康にする話～」の内容をもとに、あらゆる方に寄り添い、支え合うことができる栃尾を目指し、「地域で守る『命』」について特集します。



「日本人が模範とする生き方は、脳がガス欠しやすい生き方」
「うつ病は治療すれば治る病気。早期発見、早期治療が大切」と、講師の南雲陽子氏(写真右)

あなたが「自分の心」にできること 「大切な人」にできること

他人の目に縛られない

人に認めてもらうことを優先した生き方は、どれ位で認めてもらえるかわからないためどんなに頑張っても不安が付きまとい、結果的に悪性のストレスを生んでしまいます。

一方で、他者優先ではなく、自分自身が満足できる生き方は、自分の頑張りや達成度がわかりやすく、その頑張りがモチベーションにも変わってきます。

自分の気持ちに素直になり、達成感のものをさしを持つことで心が少し楽になるかもしれません。

ひとりで抱え込まず、

「愚痴を言える」人を見つけておく。

仕事や学校、家事、介護、育児等、「自分が頑張らなければ」とひとりで抱え込んでいませんか。「人に頼ることを恥ずかしい、迷惑を掛けたくない」と感じたり、「一人でやる方が効率的だ」と何でも一人でやり過ぎていませんか。

あなたの心のために、自己犠牲ではなく、誰かに頼り、愚痴をこぼせる人を大切に生きる生き方に変えてみませんか。

相手の話していることだけを聴く

「ただ相手の話していることだけを聴く」ということは簡単そうに思えて、難しいものです。相談された時、相手の話が終わらないうちに相手に対する助言や思いを話しても、その人は受け取ることができません。まずは、ありのままに、話しの内容や思いに耳を傾けることが、あなたが大切な人にできることになります。

聞き上手が知る3つのセリフ

- ①「そっか、そんなことがあったんだね」
⇒あなたの話しに興味があります、のメッセージ。
- ②「そう思うんだね(その気持ちわかるよ)」
⇒あなたの気持ちを受け止めます、のメッセージ。
- ③「それでいいと思うよ」
⇒あなたを認めます、のメッセージ。



命を守る地域のつながり

社協は、共に生き、共に支え合う福祉のまちづくりを目指し、悩みごと相談や見守り活動、地域での支え合い活動等を通して、地域のつながりづくりを進めています。核家族化や地域の希薄化が進んでいる昨今、実際、栃尾地域でも、活動中、いち早くボランティアさんが異変を発見する場面も多々あります。そのつながりは、災害が発生した際にも自分や周りの命、暮らしを守ることにかかせません。

あなた自身や周りの人を支える「つながり」。少し気にかけてみませんか。

近年の悩み事は、様々な課題が絡んでいることが多いです。とにかく、まずはご相談を!



【大橋栃尾支所長】

“社協とちお”の活動の一例

困った時の相談先

ふだんのくらしで困った時はぜひご相談ください。社協が行う事業を活用したり、適切な相談先につないだり、問題解決のお手伝いをします。

地域がつながる見守りネットワーク

社協では、おおむね75歳以上のひとり暮らし高齢者の方を対象に、地域の方と一緒に、声掛けや訪問等を行う見守り活動を行っています。

不安があり、希望する方はぜひご相談ください。

☎52-5895
長岡市社協 栃尾支所 地域福祉係

“心が疲れる“生き方になっていませんか？” -5つのうつ病になりやすい生き方-

- ① 何にでも完璧でないと気が済まない。
- ② 一度決めたことは、最後まで筋を通したい。
- ③ 責任感があり、他人の期待に応えて頑張りたい。
- ④ 他人の目ばかり気にしてしまう。
- ⑤ 白、黒ははっきりさせないと気が済まない。



早期発見のために/ あなたや周りの人の状態チェック

- 以前に比べて、表情が暗く、元気がない。
- 体調が優れない日が続く(体の痛みや倦怠感等)。
- 仕事や家事等が捗らず、ミスが続く。
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えた。
- 飲酒量が増えた。



7月18日に、栃尾文化センターにて上記講演会が実施されました。オフィス・エヌ代表の南雲陽子さんを講師に招き、うつ病のメカニズムから、心を健康にする秘訣、心のSOSに気付き、寄り添う上でのポイントなどについて約1時間、講演いただきました。

参加者からは、「うつ病や命という重いテーマだったけれど、講師の冗談を交えたわかりやすい話にとっても引き込まれた」という感想が聞かれました。